

## AGOBIO Y RELAJACIÓN

- 1** Haz una lista de los principales lugares, sonidos y actividades que te hacen sentir **agobiado/a** y otra de los que te hacen sentir **relajado/a**.

<i>Me hacen sentir agobio</i>		
<i>Lugares</i>	<i>Sonidos</i>	<i>Actividades</i>

<i>Me hacen sentir agobio</i>		
<i>Lugares</i>	<i>Sonidos</i>	<i>Actividades</i>

- ¿Encuentras algo en común entre los elementos de la primera tabla? ¿Y los de la segunda?

-----

-----

- ¿Cómo pueden los elementos de la primera tabla ayudarte a superar momentos relacionados con los de la segunda?

-----

-----

**2** Anota una receta que te guste: ingredientes y modo de preparación.  
Luego, grábate diciéndola en voz alta.

---

---

---

---

---

---

---

---

● Ahora, grábate diciéndola en voz alta. ¿Cuánto tiempo has tardado?

---

● Ahora, intenta hacerlo reduciendo el tiempo un poco. Por ejemplo, si has tardado un minuto, intenta hacerlo en cincuenta segundos.

● ¿Qué tal lo has hecho? ¿Te has puesto nervioso/a?

---

● ¿En qué lo has notado?

---

● ¿Te ha ocurrido alguna de estas cosas?

Me olvidé de cosas que quería decir.

Perdí el hilo.

Se me trababa la lengua.

Me dio la risa.

Me aceleré demasiado.

● Ahora que has detectado los problemas, dedica un minuto a relajarte y repite la actividad. ¿Ha ido mejor?

**3** Invéntate a un superhéroe o una superheroína que se dedique a quitar los agobios.

● Ponle un nombre:

---

● Decide qué tres superpoderes tiene:

---

---

● Indica cómo va vestido/a y por qué.

---

---

● Pon un ejemplo de persona a la que ayuda y cómo lo hace.

---

---

● Ahora, dibújalo/a en plena acción.

● En caso de agobio, ¿te gustaría que viniera a socorrerte?  
¿O preferirías resolverlo a solas?



---

---

---

## 4 Busca una técnica para relajarte.

- Deja la mente en blanco durante tres minutos (ponte una alarma).
- Pasados los tres minutos, responde:
  - ¿En qué has pensado?

-----

- ¿Te ha costado dejar pasar el tiempo? En caso afirmativo, ¿a qué crees que se debe?

-----

- ¿Cómo te has sentido?

-----

- ¿Qué crees que podrías añadir a esta pausa para que resulte más relajante?

Música                       Luz                       Aromas

Otros: -----

-----

- Aplica los cambios y vuelve a la práctica.

- ¿Qué tal te has sentido esta vez?

-----

- ¿Para qué crees que puede servirte hacer esto de vez en cuando?

-----

## 5 Pregunta a alguna persona de tu entorno si utiliza alguna técnica de relajación. Compárala con la tuya. ¿Qué tienen en común?

-----

-----